สู่ชีวิตแท้

ด้วยสติภาวนา

การเผยแพร่ธรรมะในรูปแบบต่าง ๆ อาตมามีเจตนาให้เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ การพิมพ์หนังสือ บทความ รูปภาพ หรือสื่อธรรมะใด ๆ ให้จัดทำเพื่อแจกเป็นธรรมทานแต่ประการเดียวเท่านั้น

อาตมาขออนุโมทนา และขอมอบให้มูลนิธิธรรมลีลาเป็นผู้ดูแลลิขสิทธิ์เกี่ยวกับหนังสือ เทป วิดีโอ และสื่อธรรมะใด ๆ ของอาตมาตามที่ขอมา

(พระวินัย อมโรภิกขุ)

๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๔

คำนำ

หนังสือ **"สู่ชีวิตแท้ด้วยสติภาวนา"** เล่มนี้ จัดพิมพ์ขึ้น เพื่อเป็นที่ระลึกใน *งานอุปสมบทหมู่ และบวชเนกขัมมะภาคฤดูร้อน ณ สำนักป่าสุญญตาราม อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี วันเสาร์ที่ ๔ เมษายน ๒๕๓๕*

โดยเหตุที่เนื้อหาสาระของหนังสือเล่มนี้เหมาะควรแก่ผู้สนใจใฝ่ในธรรมทุกท่านทุกระดับ จึงมีการตีพิมพ์หลายครั้ง ครั้งแรก จัดพิมพ์โดยใช้ชื่อเรื่องว่า *"ปรารภธรรม"* เพื่อเป็นอนุสรณ์งานประชุมเพลิง พระครูนุ่ม ณ วัดพราหมณี จ.นครนายก เมื่อวันที่ ๓ เมษายน ๒๕๒๕ และพิมพ์ซ้ำอีกเพื่อเป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ นางประภาศรี รามโกมุท ณ วัดธาตุทอง เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๒๘ ต่อมาได้นำมาปรับปรุงแก้ไขและตั้งชื่อใหม่ว่า *"สู่ชีวิตแท้"* เพื่อเป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ นายชื้อ ตัน-ประเสริฐ เมื่อวันที่ ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๓๐ และจัดพิมพ์เป็นครั้งที่ ๔ โดยคณะศิษย์พระอาจารย์ยันตระ อมโร กลุ่มหนึ่ง ได้ใช้ต้นฉบับจากการพิมพ์ครั้งแรก และตั้งชื่อใหม่ว่า *"เล่ห์มาร"* พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๓๕

สำหรับการจัดพิมพ์ครั้งนี้ *พระดุษฎี เมธงฺกุโร* ได้เมตตาตรวจแก้ไขให้ โดยเฉพาะภาษาบาลี อันทำให้หนังสือนี้เพิ่มคุณค่าทางวิชาการมากขึ้น พร้อมกันนั้นได้เปลี่ยนชื่อใหม่อีกว่า **"สู่ชีวิตแท้ด้วยสติภาวนา"** คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณท่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำหวังว่า ผู้อ่านทุกท่านจะได้รับความกระจ่างแจ้งในการปฏิบัติ และพบหนทางไปสู่ชีวิตแท้จนบรรลุมรรคผลในที่สุด

คณะผู้จัดทำ

เมษายน ๒๕๓๕

สู่ชีวิตแท้

ธัมโมวาทโดย พระอาจารย์ยันตระ อมโร

ตุลาคม ๒๕๒๒

ณ วัดธรรมเจดีย์ศรีพิพัฒน์ บ้านแพ้ว สมุทรสาคร

ให้น้อมใจถึงพระพุทโธ คือ พระพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เอาใจของเรานี่แหละที่เป็นดวงที่รู้อยู่นี้ระลึกถึง ระลึกถึงอะไร ระลึกถึงความรู้ ความตื่น ความเบิกบานของพระองค์ แล้วเราก็ทำใจให้รู้ ให้ตื่น ให้เบิกบาน เช่นเดียวกับพระพุทโธ เรียกว่าดวงผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานนั้น เราก็เอาใจไป เพราะไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากใจ เพราะฉะนั้น เราจะทำกิจอะไร ที่ไหนก็ตาม เมื่อเรากำหนดใจของเราให้รู้ ให้ตื่น ให้เบิกบานอยู่เสมอ เราเรียกว่าทำทุกอย่างด้วยพุทโธ เมื่อบุคคลใดทำทุกอย่างด้วยพุทโธ เราทำอะไรก็มีความรู้ ความตื่น ความเบิกบาน แม้จะนั่งฟังเทศน์ฟังธรรม ถ้าเรามีใจกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลา ตื่นอยู่กับสิ่งนั้นตลอดเวลา ตื่นอยู่จำเพาะหน้าในปัจจุบันขณะที่เราผัสสะอยู่นั้น คือมีสติ มีสัมปชัญญะ มีความระลึกรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกขณะ แล้วก็วางใจให้แจ่มใสเป็นกุศล เราก็สามารถที่จะมีความสงบเย็น เบาสบาย แล้วก็เข้าใจและรู้สิ่งนั้นได้ชัดว่าอะไร

เหมือนกับว่าเราจุดเทียนไขไว้นิ่ง เราเฝ้ามองจะมีความใส มองอะไรได้ลึก มองอะไรได้ไกล พร้อมกันนั้นเราจะเห็นความร้อนที่อยู่ในเทียน จะดูเป็นสีเหลืองที่เย็น ๆ ลอยอยู่เฉย ๆ และในขณะที่นั่ง การกวัดแกว่งของเปลวไฟมีน้อย การสันดาปมีน้อย เทียนย่อมตั้งอยู่ได้นาน เนื่องจากเปลวเทียนไม่แกว่ง แต่เปลวเทียนที่ไม่แกว่งมีกำลังสูง เพราะว่ามันรวมเน้นถึงว่า ใจของบุคคลที่มีความสงบ มีความไม่วิ่ง มีความเบา เรียกว่า ใจพุทโธ หากว่าเราทำงานอะไรก็ตาม เราประกอบกิจอะไรก็ตาม ถ้าปราศจากใจที่รู้ ใจที่ตื่น ใจที่เบิกบาน ปราศจากจิตที่สงบตั้งอยู่แล้ว เราก็จะไม่ได้รับกุศลพร้อม เรียกว่าไม่ฉลาดพร้อมที่จะประกอบกิจเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์ได้ แม้เรานั่งพิง ถ้าใจของเรามีกังวล กระสับกระส่ายหรือนั่งโงกง่วง รับอะไรไม่ถนัด หรือนั่งอยู่ที่นี่ เรากังวลกับเรื่องอดีตเรื่องอนาคต เรื่องจำเพาะหน้า ไม่ได้ตั้งใจฟังเต็มที่ เราตั้งใจแล้วก็จริง แต่ว่าเราอดใจที่จะคิดอะไรต่อมิอะไรไม่ได้ เรียกว่า จอของเราไม่นิ่ง ถ้าจอของเราไม่นิ่ง ภาพที่มาปรากฏก็ไม่ชัด แม้เราจะรับรู้อะไรก็รับแบบเบลอ (blur) ไม่ชัดในสิ่งนั้น หมายถึงว่า เราจะทำอะไรก็ตาม หากว่าเราทำอารมณ์ให้เรียบอยู่เสมอ จิตใจของเราก็เบาสบาย เราจะพบความเป็นจริงที่ว่า เมื่อจิตใจของเราสงบเย็น เราจะมีความสุข มีความเบา พร้อมกันนั้น การที่จะหยั่งรู้อะไรให้ละเอียดลึกซึ้งก็สามารถรับได้ชัด เพราะกำหนดในใจว่าทุกอย่างย่อมหมุนไป แปรผันไป เปลี่ยนแปลงไปได้เสมอ เป็นพระไตรลักษณ์หมด เวลาที่เรากะการว่าเราจะทำกิจอันนั้น เราจะได้รับผลสิ่งนั้น ไม่ว่าอะไรย่อมหมุนเปลี่ยนแปลงได้

เมื่อภาวะใดปรากฏขึ้น แม้สิ่งอะไร ๆ ที่ผ่านมาแล้ว เราก็จับดูว่าเป็นเพราะเราไม่ยอมรับสภาพพระไตรลักษณ์ เมื่อเราไม่ยอมรับปรากฏการณ์ตามความเป็นจริง เราก็หนีความเป็นจริงอยู่เรื่อย ๆ แล้วก็พยายามสร้างมายาปิดบังความเป็นจริง เมื่อความเป็นจริงปรากฏอยู่อย่างนั้น ในที่สุดผู้ที่หนีความเป็นจริงหรือถูกความเป็นจริงกระชากพาไปก็ได้รับความทุกข์ เช่น เมื่อพบกฎอนิจจังที่เกิดกับรูป รส กลิ่น เสียง แสง สี เรื่องระหว่างบุคคล สิ่งของที่เชื่อมโยงกับเรา หรือผัสสะทั้งหลาย ล้วนแต่เป็นพระไตรลักษณ์หมด เรานั่งอยู่นี้ มันปวดเมื่อย ทะเลาะกับเวทนา รู้สึกว่าเราจะต้องฝืนอิริยาบถเพราะหลายคนเขานั่งกันเรียบร้อย เรากำหนดใจรู้ด้วยพุทโธ ถ้าปวดเต็มที่ เราเปลี่ยนอิริยาบถนั่งตามสบาย แต่ให้กำหนดใจของเรารู้ตามและวางให้สงบเป็นปรกติ แทนที่จะนั่งฟังเทศน์ฟังธรรมเรากลับมาทะเลาะกับแข้งกับขา มันเป็นของที่เป็นจริงอยู่อย่างนั้นแหละ มันเป็นธาตุของร่างกาย มันเปลี่ยนไป หมุนไป ไหลไปตามเรื่องของมัน ทั้งรูป ทั้งเวทนา บางคนไปจับเอาคลื่นข้างนอกเข้ามาอีก เสียงคลื่นจากเครื่องบันทึกเทปบ้าง คลื่นจากคนพูดบ้าง บางทีก็เกิดจากรูปบ้าง เกิดกระวนกระวายใจ ก็เกิดเป็นทุกข์แก่ใจ

การที่เรารับเอาอารมณ์ต่าง ๆ เข้ามา เราจะเห็นว่า เมื่อจิตใจไม่รวมลงรู้อยู่ที่ใจ จะทำอะไรก็ไม่ได้ผลเต็มที่ แม้จะประกอบการบุญกุศลได้เหมือนกัน แต่เป็นบุญไม่เต็มส่วน เรียกว่าบุญด่างบุญพร้อย บุญที่ไม่เต็มส่วนของจิต เพราะบุญจริง ๆ คือ ความชุ่มชื่นในใจ ความโปร่งเบาในใจ มีความสบายแก่ใจ ที่เราทำสิ่งใดแล้ว

ถ้าหากว่าเราทำแล้วจิตใจของเราไม่โปร่งเต็มที่ แต่ถ้าเรามีกุศลประ-กอบในบุญ เราจะได้บุญเต็มที่ คือ ความฉลาด รู้อารมณ์ รู้สภาวะแท้จนข้ามพ้นความอะไรในใจเราได้ เรียกว่า เป็นผู้ได้รับบุญแท้ ๆ บุญแท้ ๆ ที่จะเกิดขึ้นนั้นคือ อาการที่ต้องเข้าใจในสิ่งนั้นชัด เช่นว่า แม้กระทั่งประกอบการบุญ คนอื่นที่จะร่วมการบุญกับเรา สมมติว่าเราอาจจะแสดงกิริยารีบร้อน ต้องการทำก่อน หรือเขาทำมากกว่า หรือมีคลื่นทั้งรูปทั้งเสียงที่ไม่ถูกอารมณ์ ใจของเราก็มายึด แทนที่กำลังทำบุญอิ่มใจ บางทีไปเกาะอยู่กับอารมณ์อะไรก็ไม่รู้ เอามายึดเหนี่ยวรั้งในใจ เนื่องจากเราไม่ฉลาด เราทำบุญก็กลายเป็นว่าบุญไม่เปี่ยม

เพราะฉะนั้น ความฉลาดในอารมณ์ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า จิตฺตํ คุตฺตํ สุขาวหํ จิตที่คุ้มครองแล้วนำสุขมาให้ และ จิตฺตํ ทนฺตํ สุขาวหํ จิตที่ฝึกแล้ว นำสุขมาให้ แสดงว่า เราจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเราไม่ฉลาดในการพิจารณาสภาพแท้ให้แจ้งในใจ ใจเราอาจจะยึดอะไร ๆ ที่เกิดความสับสนอลหม่านไปหมด เราก็เกิดความทุกข์ แม้จะสวดมนต์ภาวนา เราเริ่มสวด บางทีเสียงอื่นเข้ามาแทรก คนที่ไม่ฉลาดก็ไปอยู่กับเสียงนั้น ที่จริงเสียงก็เป็นเรื่องของเสียง เรากำลังอยู่กับพุทโธหรือเปล่า เช่น เสียงเรือก็ดี เสียงคนก็ดีอาจจะแทรกเข้ามา บางคนไม่อยู่กับคุณของพระพุทโธแล้ว ไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ ใจของเราก็ส่ายและเกิดกระวนกระวาย รู้สึกรำคาญใจ จงรู้ว่าในขณะที่เรารำคาญหรือครุ่นคิดเรื่องอะไร ขณะนั้นพุทโธแท้หายไป บุญแท้หายไป เหลือแต่อาการแห่งความเผ็ดร้อน สับสน

เราจำเป็นที่ต้องพูดเน้นถึงเรื่องนี้มากทีเดียว หรือควรจะตระหนักว่า อะไรคือธรรมชาติที่แท้ที่จะให้เข้าถึงอิสระ มีพุทโธอย่างเดียว พุทโธใจรู้ พุทโธรู้ใจ รู้ใจภายในของเราเองทุกขณะ แล้วรู้จนแจ้งความเป็นจริงแก่ใจ จนละมายาออกจากใจได้ ในที่สุดผัสสะแห่งรูป รส กลิ่น เสียง หรือสิ่งใดที่ปรากฏ ที่ผ่านเข้ามา เรารู้ความเป็นจริงจนกระทั่งใจนี้ไม่ไปผูก ไม่ไปหลงเอาปรากฏการณ์นั้นมาเป็นตนของตนแล้ว สิ่งทั้งหลายจึงเป็นเพียงสักแต่ว่าผ่านไปเป็นกฎที่เราเรียกว่า สุทฺธธมฺมา ปวตฺตนฺติ ธรรมทั้งหลายล้วน ๆ ย่อมเป็นไป รู้ว่าเป็นอยู่อย่างนั้นเองเป็นธรรมดา ถ้าคนไม่ฉลาดก็เกิดความหวั่นไหว ไหลไปกับอารมณ์ ไม่เป็นสุขสบายได้เลย อันนี้เป็นเคล็ดอันหนึ่ง เป็นทางที่จะนำวิถีชีวิตของเรานั้นไปสู่เป้าหมายอย่างชนิดที่เรียกว่าเข้าถึงความอิสระอย่างแท้จริง แม้เราจะมีอะไรมากมาย ลาภ ยศ เกียรติ สรรเสริญ หรือความพึงใจ แต่ถ้าเราไม่กำหนดรู้ภาวะความเป็นจริงอย่างนี้ ความพึงใจในเหยื่อแห่งอารมณ์ทั้งหลายนั้นก็กลับกลายเป็นความทุกข์โศกเศร้าใจ คับแค้นใจได้อีก

อาตมาได้พูดว่า พุทโธเป็นยอดมหากุศล พุทโธขณะนั่ง พุทโธขณะฟัง จะนั่ง จะยืน จะนอน จะกระทำกิจอันใดก็มีพุทโธอยู่เสมอ พุทโธใจรู้ พุทโธรู้ใจ รู้เข้าไปภายใน ใครจะทำอะไรหรือเราจะทำอะไรเชื่อมโยงกับใคร ให้เรารู้ใจตัวเองอยู่เสมอ ส่วนใหญ่ใจของเราออกไปอยู่ข้างนอกหมด แม้พุทโธที่ภาวนาถึงพระพุทธเจ้าถ้าเราไม่ดูซึ้งเข้าไปข้างใน ไม่รวมลงที่ใจของเรา ใจของเราก็เป็น

ทุกข์อยู่อย่างนั้น เราจะเห็นได้ชัดว่า บางทีแม้แต่เรากราบพระพุทธเจ้า ขณะที่เรากราบ ตาชำเลืองมองพระพุทธรูป เรามีความรู้สึกว่า เอ๊ะ ทำไมเขาไม่ปัดเช็ดให้ดี อาจจะมีขี้ฝุ่น ที่จริงเราไม่เข้าใจว่า เรากราบพระพุทธไปเพียงถูกปูนหินหรือถูกวัตถุอะไรสักอย่างของพระพุทธเจ้า เรากราบไม่ถูกพระพุทธองค์จริงสักทีหนึ่ง

พระพุทธเจ้าองค์จริงก็คือ สภาวะที่ว่างจากความยึดถือ เต็มเปี่ยมไปด้วยพระบริสุทธิคุณ เต็มเปี่ยมไปด้วยพระปัญญาคุณ เต็มเปี่ยมไปด้วยพระมหากรุณาคุณอันสูงสุด ถ้าเรานึกอย่างนี้ว่าสภาพความเป็นจริงนั้น คือ สภาพใจที่จะต้องสัมผัสกับความไม่มีอะไร จนโปร่งใสบริสุทธิ์ เราก็ทำใจอย่างเดียว ในที่สุดพระพุทธรูปที่เรามากราบ เราจะรู้สึกว่า เขาไม่ได้ปัดให้สะอาดก็ดี หรืออาจจะวางตะแคงก็ดี หรือไม่มี หายไปก็ดี บางคนอาจจะเคยวางภาพบูชาไว้ เผอิญวันนั้นหนูมากัดแทะ หนูลักพาไปไหนก็ไม่รู้ กลายเป็นว่า เรากราบไหว้พระแล้วก็ไม่ซึ้งใจ เกิดทุกข์เศร้าใจ เกิดมีความยึดถือ เพราะฉะนั้น เมื่อเรายังมีความยึดอย่างนี้แล้ว ยังมีความทุกข์อยู่ทั้งหมด เราต้องถามว่า ความยึดนั้นเรายึดด้วยปัญญาหรือยึดด้วยโมหะ สภาพแท้จริงของพุทธะ พุทโธ หรือสภาวะที่แท้ที่เราจะทำให้แจ้งนั้น ต้องแจ้งต่อใจที่ไม่มีอะไรจริง ๆ ถ้าเรากำหนดภาวะแห่งความเป็นสุญญตา ความโปร่งใสบริสุทธิ์ ที่ไม่มีอะไร เห็นทุกอย่างด้วยความเป็นธรรมดาอยู่อย่างนั้นทั้งหมด จนใจนี้ไม่หวั่นไหว ยอมรับความเป็นจริง ใจของเราจะเข้าถึงพุทโธได้ง่ายยิ่งขึ้น

มีคำกล่าวของปราชญ์ธิเบตว่า

จงมองทุกคนเป็นพุทธะ

จงฟังสรรพเสียงทั้งปวงเป็นพระธรรม

แสดงว่า ฟังด้วยความโปร่งว่าง มองด้วยความโปร่งว่าง มองทุกอย่างด้วยตาปัญญา ฟังทุกอย่างด้วยภายในรู้แจ้งตามความเป็นจริงทั้งหมด แต่ไม่ได้หมายถึงว่า เราจะไม่รับรู้ว่านั่นคือสิ่งที่ถูกหรือไม่ถูก เรารู้เหมือนกัน เข้าใจตามลักษณะธรรมด้วย แต่ในใจจะต้องดีเป็นปรกติ ไม่ใช่ดีใจ ถ้าดีใจจะต้องเสียใจ ถ้าเอาแต่ถูกใจจะต้องมีผิดใจ ที่ถูกต้องที่สุดในที่นี้คือ พุทโธ มีความสะอาด มีความสว่าง มีความสงบ ความโปร่งเบาไปทั้งหมด นั่นคืออาการที่เราเรียกว่า "เข้าถึงธรรม" คติแห่งความใจดี ถ้าหากว่าใจดวงนี้เราเข้าใจ รู้ว่าลักษณะอย่างนั้นอาจจะทำไม่ถูก ลักษณะอย่างนั้นอาจจะทำถูก เราก็ไม่หลงแม้สิ่งที่ถูกหรือไม่ถูก สิ่งดีใจรู้ สิ่งไม่ดีใจก็อาจจะละเอียดแยบคายด้วย **แต่การที่รู้สิ่งดีและไม่ดีนั้น ไม่ใช่ใจนั้นจะดีหรือไม่ดีไปด้วย**

รู้นี้เป็นรู้บริสุทธิ์ ซึ่งเรียกว่าดีแท้ ๆ อันนี้ต้องพิจารณาดี ๆ รู้นี้ไม่ใช่ชั่ว รู้เป็นธาตุรู้ เป็นธาตุธรรม เป็นนามธาตุ เป็นนามธรรม เป็นธาตุรู้จริง ๆ เป็นสภาพแห่งจิตล้วนที่ปราศจากอะไร เราอาจจะพูดทบทวนถึงเรื่องอะไรที่เราบกพร่อง แต่เราก็ไม่กลายเป็นผู้ที่มีอาการที่หมองไปด้วยกับเรื่องเหล่านั้น แม้เรานึกถึงเรื่องอะไรของใครก็ตาม เป็นเพียงเรารู้สภาวะ แต่เราก็ไม่หมองไปกับสภาวะที่ปรากฏขึ้นด้วยสัญญาของใจที่ใจรู้ ถ้าไม่มีสัญญูปาทานักขันโธ

ไม่เป็นทุกข์แม้รูปที่เปลี่ยนแปลงจะหยาบ จะประณีต จะใกล้ จะไกลก็ตาม ในตัวเราก็ดี เราไม่มีรูปูปาทานักขันโธ จะเป็นเพียงสักแต่ว่ารูปเปล่า ซึ่งทำให้เราว่างในรูปที่เราเห็น ในรูปที่เราอิงอาศัย ส่วนใหญ่เราจะเอารูปที่เราอิงรู้นั้นมาเป็นตัวเรา เป็นของเราทั้งหมด จึงเป็นทุกข์

ขอให้ทุกคนเข้าใจว่า การบำเพ็ญคุณงามความดีของชีวิตนั้นก็คือ การหยั่งสภาพรู้ตื่น ชื่นชมให้เกิดขึ้น รู้ตื่นแล้วก็ชื่นชมด้วย ชื่นชมนั้นแสดงว่า มีความรักอันบริสุทธิ์ มีเมตตาอันบริสุทธิ์อยู่ในดวงใจ มองทุกอย่างเป็นภาพที่ชื่นชมทั้งหมด ในที่นี้หมายถึงคุณธรรม และความรู้แจ้งคุณธรรมนั้นคือ การเกื้อกูล โอบอ้อมอารี แต่ไม่ใช่ความหลง

เมื่อเราพิจารณาสภาพใจที่โปร่งจริง ๆ ใจนั้นจะไม่ผลัก ใจนั้นจะไม่ดูด เรียกว่าไม่มีอารมณ์ต้านและไม่มีอารมณ์รั้งเข้า แต่เป็นอารมณ์เป็นกลาง ที่เราเรียกว่า รู้ ตื่น เบิกบาน

อารมณ์กับใจนี้เชื่อมกันอยู่ตลอด ใจนี้ไม่ได้ว่างจากอารมณ์ ใจที่รู้ความเป็นจริงในสภาวะนั้นชัด ใจนั้นมีความอิสระ เป็นอารมณ์ว่าง อารมณ์ว่างก็เป็นอารมณ์อันหนึ่งของใจ ใจนี้ไม่ว่างจากอารมณ์ เพราะสภาพความรู้สึกต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกับใจที่มีอยู่ตลอด จะเป็นอาการใดที่เข้ามาในใจ ใจก็รู้ สิ่งที่เชื่อมโยงกับใจ ใจก็รู้ แต่เมื่อเราเข้าถึงความเป็นจริง อารมณ์ใจจะสงบ เป็นปรกติ ส่วนสิ่งที่ผ่านนั้นเป็นสิ่งที่ให้ใจสัมผัสรู้ เรียนรู้เข้าไปในลักษณะธรรมนั้น ๆ เช่น รู้กิริยา รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส รู้อะไรต่าง ๆ

ในที่สุด รู้แม้ความคิดที่เกิดขึ้นเชื่อมโยงกับใจ แต่ความคิดก็ไม่ใช่ใจ ความคิดที่ผุดคิดนั้นไม่ใช่ใจ ใจไม่ใช่ความคิด แต่มีความละเอียดกว่าความคิด เช่น บางทีเราคิดเรื่องอะไร ใจของเราก็หมองเนื่องจากเราไม่ฉลาดในการพิจารณากลั่นกรอง เราแยกไม่ทันส่วนใหญ่ความคิดของเราจะกลายเป็นอารมณ์ เรียกว่าจะกลายเป็นใจไปด้วยเหมือนกัน เช่น เราคิดเรื่องอะไร ในใจของเราจะครุ่นอยู่กับอารมณ์คิดอันนั้น แสดงว่า ขณะนั้นความคิดของเราไม่เป็นสังขารธรรมอันบริสุทธิ์ ไม่เป็นวิสุทธิสังขาร เป็นสังขารูปาทานักขันโธ คือ ความคิดสับสน เนื่องจากความยึดในความคิดนี้ เราตั้งใจจะคิดเรื่องหนึ่งเรื่องใดก็ดี เมื่อเรามีอาการหมกมุ่นมาก อารมณ์ใจของเราไม่แจ่มใส ทั้ง ๆ ที่เราจะทำเรื่องดี กังวลกับเรื่องดีมากยังเป็นทุกข์ เช่น เราจะเอาคุณงามความดี เพราะเราอยากในความดีเรายึดในความดีมาก จึงกลายเป็นถูกความดีรุกราน เราตกเป็นทาสของอารมณ์ คือในเรื่องดี ตกลงเรื่องดีกลายเป็นเรื่องใจไม่ดีก็มี

ให้ญาติโยมพุทธบริษัทพิจารณาว่า สภาพที่ว่าพุทธะ พุทโธนี้ คือ ใจที่รู้ตื่นเหนือผัสสะ คือสิ่งที่มากระทบรู้นั้นเป็นเพียงสักแต่ว่ารู้เฉย ๆ แต่ไม่มีอะไรที่ทำให้เกิดความเศร้าหมองแก่ใจ เมื่อเราจะทำอะไรก็ตาม ทำให้เกิดประโยชน์ให้ได้ และมีความสงบใจ นั่นแหละเป็นสิ่งเยี่ยมที่สุด

ในที่สุด ทำอะไรก็ทำไปเถิด ขอให้เป็นประโยชน์และเกิดความสงบ นั่นคือจุดมุ่งหมาย นั่นคือพุทโธ ถ้ามีความสงบบริสุทธิ์ก็แสดงว่าศีลมีอยู่ สมาธิต้องมีอยู่ แสดงว่าปัญญาก็ต้องมีอยู่ และอยู่

ที่ใจดวงเดียวหมด ใจเป็นต้นเค้ามูลแห่งศีล สมาธิ ปัญญา เป็นต้นเค้ามูลแห่งมรรคผล เวลาใจเราสงบรวมเป็นปรกติ ไม่เห็นต้องไปขอศีลกับใคร อารมณ์แห่งความเบียดเบียนไม่มีเลย อคติลำเอียงไม่มีเลย และความยึดหลงก็ไม่มีเลย มีแต่รู้เฉย ๆ ไม่หลงยึดว่าเรามีอะไรเป็นอะไรด้วย มีแต่รู้เฉย ๆ และรู้นั้นไม่มีว่าเราจะผูกว่า นี่คือหนุ่ม สาว เฒ่า แก่ ผู้หญิง ผู้ชาย ก็ไม่มีหมด ไม่มีสูง ไม่มีต่ำ ธาตุรู้นั้นเป็นรู้แท้ ๆ รู้บริสุทธิ์

ขอให้เราทุกคนจงจับดูว่า เวลาใจเราสบาย ใจเราโปร่ง ใจเรามีธรรมะ ใจเราปลงอะไรเข้าไปอย่างล้ำลึกเบาสบาย แต่เมื่อเราจะต้องอยู่กับผัสสะต่าง ๆ ทั้งหลาย ซึ่งปสาทรูปเรารับรู้ ใจของเราก็รู้ตามผัสสะในปสาทรูปนั้น โดยทำหน้าที่รู้สมมติ แต่ไม่หลงสมมติ ให้พิจารณาช้า ๆ ลึก ๆ คือรู้ตามความเป็นจริงว่า นั่นรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่าง ๆ ที่เข้ามาทางช่องตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มารวมรู้ที่ใจ เราเข้าใจลักษณะความเป็นจริงนั้น โดยที่ใจของเรานั้นรู้ความเกิด ความดับ ความเป็นอนัตตา ในที่สุดนั่นเอง จึงเห็นว่าชีวิตไม่มีอะไร นอกจากเจริญความดีบริสุทธิ์และจ่ายออกอย่างเดียว

ชีวิตที่มีการจ่ายออก สลัดออก แต่กลับรวมลงเข้าภายใน ลองพิจารณาการสลัดออกแต่กลับรวมลงเข้าไป ยิ่งยึดรั้งเข้ามากับกระ-จายออกข้างนอก คือ มีแต่การสลัดออกอย่างเดียว ชีวิตแท้ ๆ นั้นจะต้องมีการสลัดออกตลอดเวลา ยิ่งสลัดออก ยิ่งไม่มีอะไร ยิ่งเบาเท่านั้น มีแต่รู้ล้วน ๆ ที่มีแต่การให้เปี่ยมด้วยเมตตา เปี่ยมด้วยปัญญา

อันบริสุทธิ์ ที่อยู่ของปัญญาอย่างแท้จริงนั้นคือ ความโปร่งว่าง สติจะอยู่เต็มที่เมื่อจิตนี้ว่างจากการปรุงของอารมณ์ แต่บางทีเราก็ใช้ภาษาพูดง่าย ๆ ว่าอารมณ์ อารมณ์ก็คือใจ คือความรู้สึก

แต่นั่นเป็นเพียงสื่อของภาษา ที่จริงถ้าพูดทั้งหมดเราเน้นลงไปที่สภาวะ ถ้าเราจับสภาวะได้ เราจับเห็นความเป็นจริงในพฤติกรรมทั้งหลายแล้ว เราจะ**อ่านธรรมะออก บอกธรรมะได้ ใช้ธรรมะเป็น เห็นธรรมะแจ้ง** อ่านออก บอกได้ ใช้เป็น เห็นแท้ คือในที่สุด สื่อแห่งภาษาหรือคำพูดที่เราร่ำเรียนศึกษาทางภายนอกนั้นเป็นสื่อที่จะให้เข้าสู่สภาพความเป็นจริงทั้งหมด ถ้าเราจับสภาวะที่ปรากฏชัดแจ้งแก่ใจ เราจะรู้ความเป็นจริงอย่างล้ำลึก โดยที่ไม่ต้องไปกังวลกับภาษา

ในที่สุดที่พูดว่า นี่คือตัวเรา นั่นคือภาษา แต่สภาวะจริง ๆ ไม่เป็นตัวเรา นี่คือรูป รูปก็ประกอบด้วยธาตุ ๔ เหล่านี้เป็นต้น เพราะรูปทุกรูปก็มีดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งแฝงอยู่ในลักษณะที่ละเอียดซับซ้อน แยบคายต่าง ๆ กัน แต่ทั้งหมดไม่ว่ารูปใคร รูปผู้หญิง รูปผู้ชาย รูปต้นไม้ รูปสัตว์ ก็มีธาตุ ๔ ทั้งนั้น แล้วแต่แฝงในลักษณะไหน เพราะฉะนั้นในโลกนี้ก็มีแต่ธาตุทั้งนั้น ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัวตน เป็นคลื่นของธาตุที่หมุนไป ไหลไป แต่ธาตุรู้ที่มาอิงรู้อยู่กับธาตุ ๔ นี้ ทั้งกำหนดรู้ว่าเป็นสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่ตัวเราของเรา เราจึงใช้ชีวิตเพื่อบำเพ็ญความดีอันบริสุทธิ์ เพื่อการเกื้อกูล เพื่อความสงบเย็น และเพื่อให้เห็นว่าไม่มีอะไรอื่นนอกจาก

สันติภาวะเท่านั้น ที่เป็นเครื่องอยู่อย่างล้ำลึกของใจ แต่สันติภาวะนั้นจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อใจนั้นว่างจากความหลง ว่างจากความยึดเห็นความเป็นจริงโดยส่วนเดียวว่า ล้วนแต่เป็นอนัตตา คือไม่ใช่เป็นตัวเป็นตน เป็นของตน เมื่อเราเข้าใจความเป็นจริงอย่างนี้แล้วเราจะเบา เราจะสบายในใจ

การทำวัตรสวดมนต์ก็เหมือนกัน เพื่อต้องการให้เราน้อมถึงคุณพระพุทธเจ้า เพราะบางทีเราจะจับดูสภาวะเลยทีเดียว จับไม่ได้เราก็ต้องอาศัยพระบรมครู และควรอย่างยิ่ง เพราะเป็นสื่อ เราควรจะทำอะไรให้เป็นที่พึ่งให้ชัดในใจของเรานี้ จนกว่าจะเข้าถึงสภาวะแท้ที่สุด ถึงแม้ว่าเราจะไม่ได้กล่าวคำสวดมนต์ แต่เราก็มีมนต์เพ่งมองรู้แจ้งชัดอยู่ในใจ สวดคือสอน สอนจนกระทั่งประจักษ์แจ้งในใจ แต่เราควรทำอันนี้เป็นสื่อ อันนี้เป็นสิ่งที่ควรรักษา ถึงแม้เราเข้าใจแล้ว แต่ถ้าเราทำอยู่เสมอ น้อมอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่ดีงาม

เพราะฉะนั้น ญาติโยมพึงเข้าใจด้วยว่า การสวดมนต์ทำวัตรหรือการภาวนานั้นคือการอบรมทางใจ การทำธาตุรู้นี้ให้ตื่น ให้เบิกบาน ให้ใจของเราสงบเย็น ไม่ใช่ว่าเราสวดแล้ว เราจะเอาแต่ทำนองไพเราะ เอาแต่รู้ภาษาบาลี อะไรอย่างนี้เป็นต้น หรือว่าเรารู้สึกสบายใจเพียงอย่างเดียว แต่เราไม่เข้าใจสภาวะในจิตใจของเรานั้น เราก็จะไม่รู้ความหมายว่าการที่สวดไปตั้งนาน ต้องการที่จะให้ได้ภาวนาแต่กลับไม่ได้อะไรเลย เพราะว่าเราไม่ได้จับดูจิตใจของเรา

การทำธาตุรู้ให้เกิดขึ้นที่ใจ พอเรานึกถึงเรื่องดี จิตใจของเราก็จะดีไปด้วย อารมณ์ใจของเราจะเบาสบายไปด้วย นี่เป็นอุบายอย่างหนึ่งซึ่งเป็นกุศโลบาย เพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนพึงเข้าใจด้วยว่า เมื่อใดที่เป็นอุบายที่ดีที่งาม คนเราต้องมีอุบายก่อน ก่อนที่จะเข้าถึงตัวจริงต้องมีอุบาย ต้องใช้อุบายทั้งหมดนี้กว่าจะเข้าถึงความเป็นจริงแท้ กุศโลบายต่าง ๆ ทั้งหลายที่เหมาะแก่จริต เหมาะแก่นิสัย ง่ายต่อการตรงไปสู่พุทธธรรมแล้ว เราก็ใช้เถิด อย่างไรก็ได้แล้วคุณงามความดีที่เราจะทำให้ได้นั้น เมื่อเรามีอุบายจนกระทั่งจิตใจของเราสงบเย็นชัดแล้ว ต่อมาจะเป็นการกระทำที่เรียกว่าเป็นสัจจธรรมไปทั้งหมด ให้ทานก็เป็นสภาพธรรมที่โปร่งเย็น เรารักษาศีลก็โปร่งเย็น เป็นศีลปรกติบริสุทธิ์ เราภาวนาคือทำกิจอะไรต่าง ๆ มีอารมณ์ที่แจ่มใส สงบเย็นอยู่แล้ว ย่อมมีสัจจธรรมที่อยู่เดิมภายในใจ ส่วนกิจอันใดที่เป็นการเพียรเพิ่มคุณงามความดีที่เราทำโดยไม่ร้อนใจแล้ว พึงกระทำอย่างยิ่ง เพราะพระพุทธศาสนานี้เน้นในเรื่องกัมมนีโย ไม่ใช่โปร่งว่างแล้วไม่ทำอะไร ยิ่งโปร่งว่างยิ่งทำให้เกิดกำลัง เกิดปีติ เกิดการสร้างสรรค์ขึ้นในใจที่จะกระทำให้ก้าวไปข้างหน้า

เมื่อเราต้องการที่จะให้เข้าถึงความเป็นจริงแล้ว เราก็ต้องพยายามเผชิญกับความจริงที่ปรากฏ และเมื่อเราเห็นคุณค่าแห่งความดีบริสุทธิ์ภายในใจที่แท้จริง เข้าใจความถูกต้องแล้ว เราก็ก้าวไปโดยไม่ท้อถอย แร่ทางปักษ์ใต้เขามีอยู่ชนิดหนึ่ง เขาเรียกว่าแร่ดีบุก เมื่อดีแล้วเราก็บุกเข้าไป แต่ต้องบุกดี ๆ การที่ใช้คำนี้ดู

เหมือนรุนแรงหรือเรียกว่าไม่สุภาพ บุกในที่นี้คืออาการไม่ถอย เราทำความดีแล้วอย่าท้อถอย อย่าท้อแท้ อย่าหดหู่ บางคนทำความดีเล็กน้อย ไม่มีใครเห็นดี เกิดความท้อถอยหดหู่ หมดกำลังใจ ก็แสดงว่ายังไม่ดีพอ ยังไม่ดีจริง ดีจริง ๆ คือไม่เอาแม้ผลของความดีนั่นแหละจึงจะบุกไปถึงจุดหมาย

ให้ทบทวนตรงที่เราไม่เอาแม้ผลความดี แต่รู้สิ่งนั้นดี แต่ไม่เอาตัวเราไปผูกกับความดี เดี๋ยวความดีรุกรานเรา ถ้าเราติดมาก ๆ ดีซ่าน ดีแตก กลายเป็นไม่ดีไป พระพุทธองค์จึงตรัสว่า

สพฺพปาปสฺส อกรณํ การไม่ทำบาปทั้งปวง

กุสลสฺสูปสมฺปทา การทำกุศลให้ถึงพร้อม

สจิตฺตปริโยทปนํ การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

นอกจากละบาป ละสิ่งไม่ดีไม่ควรแล้ว เราควรประพฤติสิ่งที่ดีงาม ทำความดีให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ผ่องใส การทำจิตให้ผ่องใสนี้คือตัวกุศลอย่างมหาศาล คือ ทำความแจ้งจริงต่อสภาวะต่อลักษณะธรรมที่ปรากฏ

ญาติโยมอาจจะฟังเข้าใจไม่ชัด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยได้ยินได้ฟัง แต่ไม่เป็นไร อย่ากระวนกระวายไปเลย ให้พยายามตามรู้ว่าเดี๋ยวนี้เราฟังอยู่ เราตามรู้ว่าแม้สิ่งใดฟังแล้วไม่เข้าใจ ก็อย่าไปตีอกชกใจหรือกระวนกระวายใจ ฟังแล้วเข้าใจก็อย่าดีใจ ต้องวางใจให้ดี อย่าดีใจแล้วก็อย่าเสียใจ แต่จงทำใจให้ดี คือให้กำหนดใจรู้ความเป็นจริงแล้วก็ทำใจให้สงบอยู่เสมอ

ในที่สุดที่อาตมาปรารภมาก็พอจะทำความเข้าใจกับญาติโยมเล็ก ๆ น้อย ๆ ถึงไม่มากนักก็อย่าให้มากมาย เอาแค่ว่าใจของเราพอที่จะโปร่งได้ เบาได้บ้าง ไม่กังวลกับอะไรมากนัก ให้รู้ว่าสิ่งข้างหน้าก็ดี สิ่งข้างหลังก็ดี ล้วนอนัตตา ข้างหน้าก็เป็นสิ่งที่เราควรคาดคะเน อย่าไปกังวลให้มาก และข้างหลังก็เป็นเรื่องที่ผ่านมาแล้ว เมื่อเราไปกังวลก็จะไม่ได้อะไร สมมติว่าเราไปกังวลมากกับเรื่องที่ผ่านมาในอดีต เราก็เกิดความทุกข์มาก เราจงจับรู้อยู่ที่ปัจจุบันให้บริสุทธิ์แจ่มใส ทำขณะปัจจุบันนี้ให้ถึงพร้อม ข้างหน้าเราอาจจะกะการได้ ที่อาตมาบอก กำหนดจุดไว้แล้วก็ปล่อยวาง เรากะได้แต่เราวงเล็บไว้ว่า อาจจะ หรือ อนิจจัง อยู่เสมอ

เมื่อบุคคลใดกำหนดในใจอยู่เสมออย่างนี้แล้ว จะทำทุกอย่างด้วยความเบาใจ โล่งใจ มีความอิสระทางใจ ถ้าทำได้พึงทำให้ยิ่งให้ถึงที่สุด แต่ทำโดยไม่ผูก ไม่กังวล จะทำโดยอิสระ แต่ไม่ได้หมายถึงคนนั้นไม่จริงใจ ไม่เอาจริง จริงแบบไม่หลง บางคนยึดเฉย ๆ กังวลมาก แต่ไม่ได้ทำ เพราะกังวล ได้แต่ยึดแต่ไม่ได้ทำ ทำเหมือนไม่ทำ ทำแบบไม่กระทำ ที่อาตมาเรียกว่า มีแต่กิริยา แต่ไม่มีอุปาทานกรรม คือมีแต่กิริยาเปล่า ๆ เช่น แม้เราจะกิน แต่เราก็ไม่เสพ แม้เราจะรักเมตตาบริสุทธิ์ แต่เราก็ไม่ใคร่ ไม่หลง ซึ่งเป็นคุณธรรมที่หล่อเลี้ยงวิญญาณของเราให้เข้าถึงความอิสระโดยแท้ เข้าถึงความโปร่งเบาโดยแท้ และเป็นกิริยาที่พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านได้กระทำเช่นนั้น

กินแต่ไม่เสพ
รักแต่ไม่ใคร่
ใช้แต่ไม่ติด
คิดแต่ไม่ครุ่น
ชีวิตของท่านจึงไม่วุ่นวาย
จึงสบายอยู่ในมรรคผล
ชีวิตนั้นก็ดลไปสู่พระนิพพาน

พระนิพพานนั้นไม่ใช่อยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจไม่หลง ไม่รุ่มร้อนเป็นอย่างยิ่ง เมื่อใจหยุดปรุง ไม่กังวล ไม่ประวิง มีแต่ความบริสุทธิ์ตั้งเข้าสู่สัจจธรรม เพราะฉะนั้น ให้เราพยายามตามรู้ นั่งให้สบาย ฟังให้สบาย มองให้สบาย กำหนดให้สบายอยู่เสมอ

ในที่สุด วิธีปฏิบัติธรรมย่อ ๆ คือ

เมื่อหิวเราก็กิน เมื่อเมื่อยเราก็เอนกาย เมื่อเราปวดเมื่อย เรารู้สึกต้องพัก เราก็เอนกาย ถ้าง่วงเราก็นอน แต่ต้องง่วง ไม่ใช่เราอยากง่วง อย่าไปเพิ่ม ถ้าหิว เราก็กิน แต่ไม่ใช่อยาก หิวกับอยากผิดกัน บางทีเราหิว ทานอิ่มแล้ว มันยังอยากอยู่ ตาโตกว่าท้อง อย่างนี้เป็นต้น ให้เราทำทุกอย่างเป็นกิริยาธรรมชาติ การปฏิบัติธรรมนั้นก็คือการเข้าสู่ธรรมชาติแท้ ให้เราดูไปเฉย ๆ แล้วมันบอกเอง ไม่ต้องไปสร้างระบบอะไรอีก ชีวิตไม่ต้องไปทำอะไรมัน เพียงแต่ตามรู้ดูความเป็นจริง แล้วประคองเดินเข้าสู่ความจริงนั้นไปโดยตลอดสาย แล้วจะเข้าสู่ความอิสระโดยแท้ แต่ส่วนใหญ่เราไม่ยอม

รับความจริง เวลาอนิจจังเกิดขึ้น ก็ไม่อยากให้มันเกิด อยากให้มันนิจจัง ทุกข์เกิดขึ้น เราก็ไม่อยากให้มันทุกข์ อยากเอาสุขมาพรางในความทุกข์ อนัตตาเกิดขึ้นก็ไม่อยาก อยากให้มันอัตตา เป็นตัวเป็นตน เป็นของของตนขึ้นมา เราหลอกตัวเราเองอยู่เรื่อย เมื่อเราเอาสภาวะหลอกมาลวงใจ ธรรมชาติก็กระชากพาเราไปให้ทุกข์ เมื่อเกิดแก่ เกิดเจ็บ เกิดตาย เกิดการเปลี่ยนแปลง พลัดพราก เราจึงเกิดความเศร้าหมองใจ แต่บุคคลใดเห็นความเป็นธรรมดาว่าไม่มีอะไรหรอก ทุกอย่างเป็นปรากฏการณ์อยู่อย่างนั้น วางลงก่อนแล้วจะได้ไม่ร้อนใจ เมื่อปรากฏอะไรก็เบาใจสบายจิต เขาจะยิ้มอยู่กับความยุ่งได้ เขาจะสงบเย็นตั้งมั่นอยู่กับความรุ่มร้อนของบุคคลหรือปรากฏการณ์ที่เป็นอยู่อย่างนั้น โดยที่เขาไม่วุ่น

ในที่สุด เราจะต้องอยู่กับความทุกข์โดยไม่ทุกข์ อยู่กับเรื่องยุ่งโดยไม่ยุ่ง ส่วนใหญ่คนเรานั้นอาจจะอยู่กับความไม่ยุ่งแล้วไม่ยุ่ง แต่พอมาอยู่กับเรื่องยุ่งแล้วมันอดยุ่งไม่ได้ แต่คนที่เขลามากเต็มทีคืออยู่กับเรื่องไม่ยุ่งก็หาเรื่องยุ่ง เวลาอยู่กับเรื่องยุ่งก็ยิ่งยุ่งใหญ่ แต่ผู้มีปัญญานั้นอยู่กับความไม่ยุ่งก็ไม่ยุ่ง และถึงจะอยู่กับความยุ่งก็ไม่ยุ่งอีกเหมือนกัน นี่เป็นสิ่งอัศจรรย์ ยามมีอะไร ทำอะไรคล่องตัว ได้อะไรโปร่งใจ หรือสำเร็จสมใจ สมกับที่เราตั้งใจ เราก็สบายใจ พอมีความสมใจอยู่หรือว่าถูกใจอยู่แล้วจะต้องมีการพลัดพรากได้อีก เราอย่าทำเพียงแต่ว่าถูกใจ ต้องทำให้ถูกต้องด้วย อย่าทำเพียงแต่ว่าดีใจ ต้องทำให้ใจดีจะดีกว่า

เพราะฉะนั้น ญาติโยมทุกคนที่มาที่นี่ แม้กระทั่งว่าจะได้ฟังธรรมะเพียงไม่นานนัก ซึ่งบางคนก็รู้สึกว่า ท่านพูดอะไรก็ไม่รู้และรู้สึกตึง ๆ เครียด ๆ ไม่รู้อะไร ย้ำไปย้ำมา พุทโธแล้วก็มาเน้นตรงที่ใจว่า ทำใจให้ดีให้สบาย ทั้งฟังก็ไม่ค่อยเข้าใจ อาตมาก็ไม่สามารถจะทำอย่างไรได้ เพราะมีปัญญาเพียงแค่นี้ ก็เพียงแต่ว่าให้พยายามตามรู้ไปเถิด ทุกอย่างเราจะรู้ จะเข้าใจชีวิตของเราเอง

แม้เราจะรู้สึกว่าลองผิดลองถูก แต่เมื่อเรารู้ว่าสิ่งใดผิด สำนึกรู้แล้ว จงละสิ่งผิดนั้น แล้วเดินตามทางที่ถูกนั้นไป อย่าท้อถอยเดินไป เมื่อจะเดินจงเดิน อย่ารีรอการเดิน เมื่อเราจะไปจงไป อย่ารีรอการไป เมื่อจะเห็นจงเห็น อย่าเพียงทำตาปรี่ๆ หรี่ ๆ หลับๆ จงเห็นให้เต็มตา บางคนไม่อยากเห็นให้เต็มตา ทั้ง ๆ ที่พอจะพิจารณาเห็นอนิจจัง ไม่อยากเพ่งเต็มที่ กลัว เสียดายความสุข รู้เหมือนกันว่าอันนั้นไม่เที่ยง แต่ไม่อยากปลงเท่าไรหรอก เอาไว้ปรุงบ้าง ยังเสียดายกิเลส ที่จริงแล้วถ้าเราพยายามละแม้สิ่งใด ๆ ก็ตามเล็ก ๆ น้อย ๆ เราจะเบาไปเองในภายหลัง

เราละทีหนึ่ง ก็เบาไปทีหนึ่ง ถ้าเราบอกว่าเราไม่ตัด เอาไว้ทีหลัง มันกองเป็นพะเนินมากมาย เดี๋ยวละไม่ทัน จะตีโพยตีพายให้ลูกหลานและพี่น้องช่วยด้วย พระพุทธเจ้าช่วยด้วย ถึงจะว่าพุทธัง สะระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ แต่จิตยังฟุ้ง สับสน ยังหวงห่วงกังวล ไม่รู้อะไรเป็นอะไร ไหว้พระพุทธเจ้าสักร้อยทีพันทีก็ไหว้ไม่ถึง กราบจนหัวถลอก กราบ

ตั้งแต่เล็กแต่น้อยจนเน่าเข้าโลง ก็ไม่ถึงพระพุทธเจ้าสักที เพราะกราบพระพุทธเจ้าแต่เพียงภายนอก ไม่กราบพระพุทธเจ้าองค์แท้

พระพุทธเจ้านั้นอยู่ที่ไหน พระพุทธเจ้านั้นอยู่ที่สภาวธรรมที่พระองค์แจ้งบริสุทธิ์ ปล่อยวางว่างได้หมดแล้ว มีแต่มหากรุณาปัญญาอันบริสุทธิ์ ให้เราน้อมมาอยู่ที่ใจ แก่นของพระพุทธก็คือพระธรรม พระธรรมเป็นแก่นพระพุทธ พระธรรมเป็นแก่นพระ-สงฆ์ เราจะเข้าถึงแก่นของพระองค์ เราก็ต้องเข้าถึงธรรม เข้าถึงธรรมทำอย่างไรล่ะ ไม่ใช่เพียงนึก เราต้องทำ ประพฤติให้แจ้งของเรา

วันนี้อาตมาพูดถึง**การเดินทางไปสู่ชีวิตแท้** ถ้าพบชีวิตแท้เราจะพ้นจากความตาย ความตายเป็นปรากฏการณ์ **เมื่อเรารู้จักชีวิตแท้ ความตายเป็นเพียงลีลาอันงดงามแก่ดวงใจ** ใจพร้อมที่จะสลัดออกทุกเมื่อ รู้ว่าทุกอย่างนั้นคือสภาวะที่ผ่านมาทั้งหมด ไม่ใช่ตัวเราของเรา พระองค์จึงเข้าถึงถิ่นอันเกษม หมดเครื่องข้องในโยคะทั้งปวง เนื่องจากรู้ ตื่น เบิกบานด้วยธรรมสภาพรู้และวางลงหมดจึงไม่มีอะไรที่จะมากัดกร่อนใจ แม้เกิด แก่เจ็บ ตาย เป็นเพียงปรากฏการณ์ เป็นภาพที่ผ่านไปภายนอกเท่านั้น เราจะเห็นว่าขณะที่จิตของเราสงบเย็นหรือโปร่งใสจริง ๆ เราจะไม่ทุกข์ร้อนแก่ใจเลย แม้ความปวดจะเกิดขึ้นในตัว ไม่หวงห่วงกังวล แม้ความเจ็บความไข้ ความชราของเราที่เป็นอยู่ในขณะนั้นเราก็ไม่ได้กังวล ถ้าเราทบทวนให้รู้แจ้งแล้ว เราละอย่างสนิทได้

เกิดทั้งสมาธิและปัญญา เราจะเข้าถึงความอิสระ ไม่ใช่เราเอาแต่เข้าสมาธิแบบไม่มีปัญญา เราต้องให้พร้อมทั้งศีล สมาธิ ปัญญา คือความสะอาด สว่าง สงบ หรือความสะอาด สงบ สว่างนั้นพร้อม ความสงบที่ปราศจากความแจ้งจริงนี้ เราไม่สามารถที่จะพ้นทุกข์ได้ เราต้องแจ้งจริง ๆ ต่อสภาวะนั้น หลายคนบอกว่าสวดมนต์ก็สงบใจดี แต่เวลาสงบแล้วไม่ยอมพิจารณาสักที ได้แค่ขั้นจิตสงบ แล้วเวลาออกจากสมาธิก็กลายเป็นสมาแทะอยู่อย่างเดิม เพราะไม่พิจารณาแง่มุมหรือสภาวะของรูปนามผัสสะต่าง ๆ ว่า มีความเป็นไปอย่างไร ไม่ทบทวนให้เห็นทั้งปัจจุบันขณะก็ดี หรือน้อมเอาอดีตอนาคตมาพิจาณาให้เป็นพระไตรลักษณ์ให้หมด เราก็ไม่เห็น เราก็ไม่ยอมพิจารณา เราจึงไม่สลัดคืนสักที พระพุทธเจ้าจึงทรงชี้ว่า เรา ควรจะบำเพ็ญธรรมให้ถึงพร้อม

วันนี้ญาติโยมก็สละใจกันมา ที่เรียกว่าสละใจเพราะใจโยมต้องตั้งไว้ก่อนมาแล้ว ใจพามา มาแล้วใจก็กำหนดรู้ว่ากำลังนั่งทำอะไร ใจควบคุมสงบ เมื่อใจเราสละกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังหน้าที่การงานที่เราควรจะห่วงหรือที่เราเคยห่วง เคยกังวล เรากลับตัดใจได้ เรากำลังอยู่กับภาวะอันใดอันหนึ่งที่ใจของเรารู้สะอาด รู้สงบ รู้สว่างอยู่แล้วนั้น แสดงว่าเราสละใจ เพราะฉะนั้นถ้าเราทำอะไร ใจเราไม่สละจริง ๆ จะไม่ได้ผล แม้ทำทาน เราไม่สละใจก็ไม่ได้บุญเต็มเปี่ยม ทำแล้วเรายังหวงห่วงอยู่อีก ทำแล้วบางทีแทนที่เราสละ เรากลับเมาในทาน เมาในบุญ อาตมาขอบอก ถ้าเราเมาบุญกลายเป็นทุกข์

ต้นมะพร้าวนี้ เขาพูดให้ฟังว่า
ต้นมะพร้าว นาฬิเกร์
ต้นเดียวโนเน กลางทะเลขี้ผึ้ง
ฝนตกไม่ต้อง ฟ้าร้องไม่ถึง
กลางทะเลขี้ผึ้ง ถึงได้แต่ผู้พ้นบุญเอย

อาตมาพูดตรง ๆ จนบางคนเขาไม่ชอบใจ เพราะรู้สึกว่าไม่ถูกจริตเขา เพราะเขาไม่ยอมรับความจริง ครั้นอาตมาพูดความจริงเขาก็ไม่ชอบความจริง เพราะเขาอยู่กับของไม่จริงเสียนาน เลยยังไง ๆ อยู่ เขาฟังไปอย่างนั้นแหละ ไม่เป็นไร การเข้าใจอะไรไม่สำคัญ สำคัญตรงที่ว่าอาตมาพูดไปตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าพูดไปโดยสัจจธรรม พูดไปโดยให้ตรงชัดไปสู่พุทธธรรมเท่านั้น เพราะที่พูดทั้งหมดและที่ไม่ได้พูด ที่จะอะไรทั้งหมด เอาใจก็ไม่ใช่ถูกใจก็ไม่ใช่ แต่ให้เข้าถึงแกนใจ สะท้อนให้รู้จักตัวของตัวเอง ถึงแม้จะลำบากยากเข็ญ แต่ดีกว่าเราต้องเที่ยววนเวียนสับสนอลหม่านอยู่กับความมายา อยู่กับความอะไร ๆ ซึ่งเรากลับมาทุกข์ มาโศกเศร้าเสียใจอีก เราจำยอมฝืน ต้องทนทุกข์

เกิดเป็นคนต้องทนทุกข์
จะเกิดสุขต่อเมื่อดับตนคนก็หาย
เห็นสภาวะความเป็นอนัตตาเสียก่อนตาย
แล้วสบายมุ่งสู่(ประ)ตูนิพพาน

สภาพที่เราได้ฟรี ๆ นิพพานที่ไม่ต้องไปหาที่ไหน อาจจะมองนิพพาน ฟังนิพพาน นั่งนิพพาน ทานอาหารนิพพาน แม้เข้าห้องน้ำก็นิพพาน เดินไปก็นิพพาน นิพพานในที่นี้ถ้าเราฟังเผิน ๆ

แล้วดูเหมือนเป็นเรื่องเหลือวิสัย เป็นเรื่องสูงส่ง อย่ามาพูดเลยบางบุคคลบอกว่าเป็นเรื่องสูงมาก เราเข้าไม่ได้หรอก คืออาการที่หยุดเย็น สงบ ไม่มีราคะ โทสะ โมหะ เข้าไปปนอยู่ โลภ โกรธ หลงไม่มีปนอยู่ มีความสงบเย็น รู้ชัดในสภาวะนั้น นั่นแหละเราเรียกว่าสัมผัสกับอารมณ์พระนิพพาน มองไม่ร้อน ฟังไม่ร้อน ทำอะไรก็มีองค์มรรคอยู่ตลอดเวลา องค์มรรคอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ใจ และผลที่ได้รับอยู่ที่ไหน ก็อยู่ที่ใจ เมื่อใจพร้อม การกระทำพร้อม การแสดงออกก็เป็นผลภายนอกไปด้วย เพราะฉะนั้นเรากระทำภายในให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท ด้วยการเจริญทางที่ถูก

เอาละ ที่อาตมาพูดมาก็พอสมควรแก่เวลา จึงขอปรารภไว้เพียงเท่านี้ อาตมาพร้อมพระเณรจะได้เจริญมนต์ภาวนา ขอญาติโยมทุกคนที่ยังไม่รีบร้อน ก็ให้ฝึกฝนใจของตัวเองไปด้วยเท่าที่จะทำได้ ประคองให้ใจรู้สงบ ให้ซาบซึ้งในคุณของพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์ และความอันใดที่อาตมาปรารภมา หากว่าเป็นเครื่องประคับประคองใจของเราให้มีความไม่ประมาท และมีกำลังใจไปสู่การดำเนินชีวิตในทางที่ดีที่งาม ไปสู่ความอิสระแล้ว นั่นคือสิ่งที่เราควรจะน้อมนำไปทำอย่างยิ่ง นั่นคือจุดมุ่งหมาย และขอให้สิ่งนั้นปรากฏชัดในดวงใจของทุก ๆ คน

ขอด้วยคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตลอดถึงกุศลบารมีธรรมที่ทุกคนได้บำเพ็ญนั้น จงเป็นเหตุเป็นปัจจัยสนับสนุนให้ญาติโยมพุทธบริษัททุก ๆ คน จงมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข และให้ได้ถึงความรู้ ตื่น เบิกบาน ด้วยธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าโดยทุกถ้วนหน้ากันด้วยเทอญ

เจริญสติภาวนา

ธัมโมวาท โดย พระอาจารย์ฟันตระ อมโร

ต่อแต่นี้ไปเป็นเวลาที่เราจะได้เจริญสติภาวนา ขอให้ตั้งใจสงัดใจจากอารมณ์ทั้งปวงภายนอกให้หมด ให้น้อมจิตรู้ใจ น้อมจิตรู้กาย ให้สำรวจรู้รูปนั่งถ้วนทั่ว จะนั่งพับเพียบก็ดี ขัดสมาธิก็ดี ที่เรียกว่าสมาธิราบ วางกายอยู่อย่างไรให้พอสบาย เอาตามความเหมาะสม ตั้งใจเจริญสติภาวนา เป็นการทำอุบายให้สงบเยือกเย็นอยู่ในใจ ทำความเห็นแจ้งในใจ ให้เกิดความรู้ความเห็นตามความเป็นจริง

ก่อนอื่นก็ให้พยายามประคองสติรู้ถ้วนทั่วในรูปนั่งเสียก่อน วางมือวางเท้าอย่างไรก็สำรวจรู้ให้ถ้วนทั่ว จะพับเพียบก็ได้ จะนั่งขัดสมาธิราบ เท้าขวาซ้อนเท้าซ้าย และมือขวาซ้อนมือซ้าย ตั้งกายตรง ดำรงสติของเราให้ตั้งมั่นเป็นสำคัญ ให้ตามรู้อยู่ภายในนั้นเฝ้าสังเกตดู ระลึกรู้ถึงคุณแห่งสมเด็จพระผู้มีพระภาคสักระยะหนึ่ง เอาดวงที่รู้ทบทวนให้ซาบซึ้งถึงคุณแห่งพระองค์ คือ พระพุทโธ ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอันบริสุทธิ์ น้อมเข้าไปภายในใจ แล้วกำหนดใจระลึกซาบซึ้งในคุณแห่งพระองค์ที่เรียกว่าเป็นการเจริญพุทธานุสติ จนรู้สึกว่าใจของเราไม่ไปที่อื่น ใจของเราจับอยู่กับ

อารมณ์ในพระพุทธคุณ สักระยะหนึ่งแล้วก็ทบทวนจนรู้สึกสบายแก่ใจ มีความสงบพอสมควร

แล้วให้น้อมจิตมาตั้งอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก เป็นการเจริญอานาปานสติ คือระลึกรู้อยู่ที่ลมหายใจเข้าหายใจออก เอาลมมาเป็นอารมณ์ เอาลมหายใจมาเป็นเครื่องกำหนด ใจกำหนดระลึกรู้อยู่ที่ลม อย่าได้ส่งใจไปที่อื่น ตามรู้อยู่เฉพาะส่วนนั้น เมื่อใจเราค่อย ๆ ประคองรู้ ทั้งลมสัมผัสผ่านเข้าและออก จะใช้คำบริกรรมพุทโธกำกับไปด้วยก็ได้ จะเข้า พุท ออก โธ หรือจะเข้า พุทโธ พุทโธ พุทโธ ... ออก พุทโธ พุทโธ พุทโธ ... อันไหนที่ง่ายต่อจริต สะดวกต่อการควบคุม ประคองใจของเราให้สบายแล้วให้กระทำกิริยานั้น นั่งอย่างไรก็ได้ให้สบาย ให้มีความรู้สึกเหมือนกับว่าเราอยู่แต่ผู้เดียวในท่ามกลางความสงัดแห่งธรรมชาติ ณ ที่นี้ โดยไม่สนใจต่อสิ่งอื่นทั้งหมด

เพราะในที่สุดตามความเป็นจริงแล้ว เรามาคนเดียว เราก็ต้องไปคนเดียว ชีวิตนี้ไม่มีอะไรหรอก นอกจากปรากฏการณ์ที่เป็นเพียงสักแต่ว่าผ่านไปชั่วขณะ ผ่านมาอิงรู้อยู่กับหน่วยชีวิตนี้ ไม่ว่าธาตุรู้นั้น จะอาศัยรูปก็ดี จะเป็นผู้หญิง จะเป็นผู้ชาย จะเป็นคนหนุ่ม สาว เฒ่า แก่ก็ดี ล้วนแต่เป็นภาวะที่เรียกว่า ต้องหมุนไป ดับไป สิ้นไปในที่สุด ไม่มีอะไร สิ่งถูกรู้นั้นก็เป็นเพียงสักแต่ว่าก้อนธาตุก้อนขันธ์ที่เป็นกายขันธ์หรือรูปขันธ์ และผัสสะที่ใจรู้นั้น ไม่ว่ารู้รูป รู้เวทนา รู้สัญญาเหล่าใด สิ่งถูกรู้ก็เกิด-ดับ เกิด-ดับ หมุนไป ดับไป สิ้นไป เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรจะไปกังวลกับสิ่งภายนอกทั้งหมด

ในที่สุด แม้แต่รูปนี้ก็เป็นเพียงสักแต่ว่ารูปเท่านั้นเอง ทำด้วยธาตุประกอบกันเข้าแล้ว ก็หมุนไป เสื่อมไป ถอยไป ตามลักษณะอาการของปัจจัยธาตุ ซึ่งมีความเชื่อมต่อกันไปเป็นอยู่อย่างนั้น จึงไม่มีอะไรที่จะให้หมายมั่น ให้หลงกังวลยึดถือว่าเป็นตนของตน ว่าเป็นตัวเราของเรา เป็นสิ่งอิงอาศัย ใช้ทำหน้าที่ไปเพื่อเจริญความดีบริสุทธิ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั่นเอง เพราะฉะนั้นขอให้ตั้งอกตั้งใจตามรู้ดูภายใน เป็นอุบายทำให้ใจของเรารวมเข้าเป็นสมาธิสักระยะหนึ่งก่อน แล้วค่อย ๆ ประคองย้อนมาพิจารณากาย พิจารณาส่วนแห่งเวทนาก็ดี หรือส่วนของความรู้สึก เฝ้าดูส่วนความรู้สึกของใจก็ดี เราพิจารณาในสติปัฏฐานใดในส่วนใด ก็ให้ทบทวนจนกระทั่งว่า มีความโปร่งใสชัดขึ้นในใจ ในความรู้ความเห็น ในสิ่งที่ประจักษ์ตามลักษณะ ตามความเป็นจริงนั้น ๆ

ก่อนอื่นให้ใจเรารวมเป็นสมาธิ ให้เกิดกำลังตามสติรู้ รู้อยู่ภายในนั้น เฝ้าสังเกต ถึงรู้สึกว่ายังไม่คล่องตัวในการกำหนดหรือยังอึดอัด ยังไม่ลงร่องลงคู เรียกว่าใจไม่รวมลงได้ ก็อย่าท้อถอยอย่าท้อแท้ ให้ตามสติรู้เข้าไป หรือสติกำหนดรู้เข้าไป หากว่ามันยังไม่สงบก็ให้รู้ว่าไม่สงบ หากว่ามันยังมีความรู้สึกส่ายแส่ไป หรือมีอาการเป็นอย่างไรก็ให้ตามรู้ ทำความรู้นี้ให้ประจักษ์ชัดอยู่เสมอ อย่าให้เฉื่อย อย่าให้รั่วไหลไปในอารมณ์อื่นให้มากนัก ให้พยายามประคอง แล้วก็น้อมกลับมาที่เดิม มาตั้งไว้ที่ลมอีก หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ สัมผัสรู้ชัดอยู่ที่จุด ๆ หนึ่งก่อน คือที่ช่องรูจมูก ลมหายใจผ่านเข้าก็รู้ ออกก็รู้ นอกจากนั้นเรารู้คลุม ๆ เครือ ๆ หรือไม่ต้องให้ชัด ไม่ต้องพิจารณาอะไร เพียงแต่ให้สติแตะรู้ เด่น

ชัดอยู่ที่ไหนให้แตะรู้อยู่ที่นั่น ลมหายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ นี้ไปสุดที่ไหน เราอาจจะรู้สึกว่า ท้องของเราค่อย ๆ พองขึ้นเวลาเราหายใจเข้า เวลาหายใจออกก็รู้สึกยุบลง มันไปสุดลงในช่องใดก็ให้รู้สึกตามรู้ไปด้วย แต่ไม่ต้องให้สัมผัสชัดเจนอยู่ที่จุดหนึ่งจุดใดโดยการควบคุมบังคับ เมื่อแตะรู้เด่นชัดที่ไหนก็เอาที่นั่น ควรจะให้ชัดอยู่ที่ช่องรูจมูกก่อนเป็นดี เพราะว่าลมเริ่มผ่านเข้าที่นั่นออกที่นั่น เรียกว่าลมเริ่มผ่านช่องรูจมูก ผ่านเข้าก็รู้ ผ่านออกก็รู้ และประคองได้ง่าย เพราะจุดรวมที่เล็กกว่า ไม่ต้องขยายวงให้กว้าง อาการที่รู้อยู่ที่จุด ๆ นั้นเป็นการประคองให้ใจนั้นมีสมาธิหรือมีความสงบตั้งมั่นนี้ ตามรู้ รู้เข้าไป

ในที่สุดเมื่อใจรวมเข้า ลมหายใจก็ค่อย ๆ ละเอียดขึ้น จิตใจไม่ค่อยครุ่นคิดกับอะไร ระบบความคิดต่าง ๆ ค่อยสงบลง อายตนะสัมผัสส่วนอื่นที่เรียกว่าหูยังคงได้ยิน แต่ยังรวมสงบอยู่ ไม่รุ่มร้อนกับอารมณ์ อารมณ์คิดจะน้อยลงไป ความรู้สึกค่อย ๆ สงบเข้า ๆ ขณะนั้นเราจะรู้สึกทันทีว่า จิตใจค่อย ๆ สบายขึ้น มีความโปร่งยิ่งขึ้น เมื่อความครุ่นคิดไม่มี อารมณ์ความยินดีไม่มีปรากฏ อกุศลเหล่าใดก็ไม่แทรกซ้อน ความสงบค่อย ๆ บังเกิดขึ้น เนื่องจากสติที่เต็มรอบยิ่งขึ้น สติเป็นอย่างไร สมาธิเป็นอย่างนั้น สติดี สมาธิก็ดี สติแยบคาย สมาธิก็แยบคาย

ก่อนอื่น ทำอุบายของเราให้มีความสงบรวมเข้าก่อน เพื่อจะได้เอามาเป็นกำลัง เหมือนกระแสน้ำที่จ่ายออกไปหลายทิศหลายทาง รวมลงได้ก็เกิดเป็นกำลัง เกิดเป็นพลัง ใจของเราชอบคิดอะไรให้พยายามตามรู้แล้วก็น้อมกลับมาที่เดิม แต่ไม่ถึงขนาดที่เรียก

ว่าเป็นอารมณ์บีบ อารมณ์กด หรือรู้สึกบังคับกดขี่จนเกินไป ให้สบาย ๆ เพียงแต่ตามรู้ ถึงเวลามันก็จะสงบไปเอง **จิตเป็นตัวไป แต่จงมีใจเป็นตัวอยู่ มีสติเป็นเครื่องระลึกรู้ ให้น้อมเข้ามา น้อมเข้าไปภายใน**

พยายามนั่งตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้ตั้งมั่น ให้พอสบาย ๆ ถ้ารู้สึกว่ายังอึดอัดอยู่ ก็ให้หายใจเข้าลึก ๆ อัดลมหายใจเข้าไปให้ลึกๆ ผ่อนออกสบาย ให้เพียรตามรู้อย่างเดียว รู้นั้นจะค่อย ๆ ตั้งมั่นขึ้นค่อยรวมขึ้น ที่กระทำเช่นนี้เพื่อจิตของเราจะได้คลายนิวรณ์ คลายเครื่องรบกวนใจ คลายความสับสนหม่นหมองในใจ เมื่อใจรวมเข้า ความสงบร่มเย็นก็เกิดขึ้นในใจ กำลังใจก็เกิดยิ่งขึ้น ขณะนั้นเรารู้สึกว่าเราสบายใจกายด้วย

อานาปานสติเป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแห่งเราทั้งหลายนั้น ได้เจริญฝึกฝนปฏิบัติมามากด้วยวิธีอย่างนี้ พระองค์ยังตรัสแก่สาวกไว้ว่า เราเป็นผู้มากด้วยอานาปานสติ คือฝึกฝนด้วยอานาปานสติ เอาลมหายใจเป็นบาทฐานในการกำหนดพิจารณา เอามาเป็นอารมณ์ เอามาเป็นหลักยึดในการพิจารณาสภาวธรรมต่าง ๆ เพราะลมเป็นส่วนหนึ่งของกายด้วย เมื่อเรากำหนดลมก็เท่ากับกำหนดกาย ลมเป็นลักษณะที่ละเอียด เมื่อใจของเราตามรู้ลมเข้าได้ ใจของเราก็ค่อยสงบ และขณะนั้นเราจะพิจารณาดูเวทนาก็ดี เพราะในขณะที่จิตตามรู้ลม ขณะที่ผุดโผล่ขึ้นที่ไหนใจก็รับรู้พิจารณาได้ และความคิดความรู้สึกใด ๆ ที่เกิดขึ้นจากจิต เราก็พิจารณาได้โดยการเอาลมนี้เป็นบาท ให้กำหนดรู้สักระยะหนึ่ง

ขอให้ทุกคนจงตั้งอกตั้งใจ น้อมเข้าไปภายใน ตามรู้ อย่าท้อถอย หากว่าเรามีความรู้สึกว่ายังรวมได้ช้า ก็อย่าท้อถอย ค่อยทำค่อยไป เป็นการทรงอารมณ์ ในที่สุดสมาธิแท้ ๆ อาจจะไม่ใช่ว่าจะต้องหลับตา อาจจะไม่ใช่ว่าเราจะต้องนั่งอยู่ที่ใดสภาพใด เป็นการทรงใจ พิจารณาให้สงบเย็นได้ทุกเมื่อ จนกว่าจะเป็นธรรมชาติแท้เกิดขึ้นในใจ

ขณะนี้เวลานี้เป็นเวลาที่เราจะได้ทรงอารมณ์ใจให้สงบ ขอให้ตั้งอกตั้งใจ ถ้าความสงบตั้งมั่นของใจเกิดขึ้น จิตใจของเราก็จะพิจารณาอะไรได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เข้าใจอะไรซาบซึ้ง พิจารณาอะไรก็รู้เห็นตามความเป็นจริง แต่ถ้าเกิดความไม่สงบ ไม่รวมใจตั้งมั่นขึ้นแล้ว เราจะพิจารณาอะไร ๆ ก็ไม่รู้ชัด ไม่แยบคาย เพราะสภาพใจแกว่งไกวเสียแล้ว กำลังใจที่จะไปพิจารณารู้เห็นลักษณะธรรมให้ละเอียดจะรู้ได้ยาก

ให้ตั้งใจเจริญสติภาวนาต่อไปอีกสักระยะหนึ่ง ตามรู้เข้าไป ถ้าใครรู้สึกจะโงกง่วงหรือมีอาการเบลอในอารมณ์ ก็พยายามลืมตาขึ้นก็ได้ หรือไม่ก็พยายามโคลงกายไปมาโดยประคองสติตามรู้อยู่ด้วย เพียงแต่ระวังอย่าให้ไปกระทบกระแทกใครเข้า ให้เรากำหนดพอสบายให้ได้ส่วนเพื่อควบคุมปสาทรูป ปลุกสติของเราให้ตื่นขึ้น ถ้ายังเผลอโงกง่วงอีก หรือเรียกว่าความง่วงเหงาหาวนอนยังรบกวนอยู่อีก ก็ให้โคลงศีรษะ ก้มลง เงยขึ้น สลับกันไปสลับกันมา หรือใช้อิริยาบถในการไหวกาย เช่น ยกฝ่ามือขึ้นแล้วยกมือสลับกลับไปกลับมา เป็นการกำหนดการเคลื่อนไหวของอิริยาบถ เพื่อปลุกสติให้รู้จนรู้สึกว่าความสงบเกิดขึ้นพอสมควรแล้ว ก็มาตั้งอยู่

ในอารมณ์เดิมอีก จนคลายความโงกง่วงแล้ว เพราะเมื่อความโงกง่วงเกิดแล้ว ความเป็นสมาธิ อารมณ์ที่จะรู้ให้ตั้งมั่นก็ไม่เกิด เพราะทุกอย่างมันเฉื่อยชาไปหมด เพราะฉะนั้นเราต้องนั่งกำหนดรู้อยู่ มีตัวรู้อยู่ หากว่านั่งคอพับหลับใน นั่นเป็นสมาธิหัวตอ ไม่รู้อะไร เพราะฉะนั้นเราต้องพยายามตามรู้ ให้มีสติรู้อยู่ทุกขณะ

ขอให้ทุกคนตั้งใจ ผู้ใฝ่ใจต่อการปฏิบัติทั้งหลาย จงใช้ความเพียร ความอดทน ระยะต้น ๆ นี้ยังไม่ต้องพิจารณาอะไรมากนัก จนกว่าใจของเราจะรวมเป็นสมาธิแล้ว พยายามทำใจรวมเข้าให้ได้ก่อน

สำหรับผู้ใหม่ควรจะนั่งหลับตาหุบปาก วางมือวางเท้า ตั้งส่วนกายให้ตรง ให้สบาย แล้วก็เริ่มภาวนาว่า พุทโธ ๆ ตามลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องบังคับลม จนในที่สุดเราไม่ใช้คำบริกรรม เพียงแต่ตามรู้เฉย ๆ เมื่อความสงบเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้น้อมใจรู้อยู่ที่สติล้วน ๆ โดยไม่ต้องอาศัยคำบริกรรม ให้มีตัวรู้นั้นชัดอยู่ ไม่ต้องควบคุมบังคับลม ให้ทำจิตใจให้แช่มชื่นให้สบาย ให้รู้สึกสบายทั้งกายใจ ให้เป็นอิสระทั้งหมด

(นั่งภาวนาต่อไปสักระยะหนึ่ง)

ให้น้อมใจซาบซึ้งถึงคุณแห่งพระพุทโธ คือพระพุทธเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานอีกครั้งหนึ่ง พระองค์ผู้เปี่ยมด้วยพระเมตตาและพระปัญญาอันบริสุทธิ์ น้อมจนซึ้งจิตและซึ้งใจ และน้อมความปรารถนาดีจากกำลังใจรวมกันเข้าและมีความสงบ จะได้เป็นกำลัง

ให้ยิ่งขึ้น ให้น้อมความปรารถนาดีมีเมตตาอันบริสุทธิ์จากดวงใจนี้ ให้น้อมทบทวนถึงบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ทบทวนในคุณของท่านทั้งหลาย ไม่ว่าบิดามารดา คุณครูบาอาจารย์ ผู้อุปการคุณ ตลอดถึงทุกชีวิตวิญญาณทั้งหลายที่เป็นเพื่อนผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ให้น้อมความปรารถนาดีไปสู่เขาเหล่านั้น และขอให้สรรพสิ่งทุกชีวิตวิญญาณทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์จากโศก จากโรคเวรภัยอันตรายทั้งปวง แม้ในที่สุดบุคคลที่มุ่งกระทำร้ายหรือก่อทุกข์โทษเวรภัยกันเอาไว้อันใด ก็ขอให้พ้นทุกข์โทษเวรภัยอันตรายเหล่านั้นโดยสิ้นเชิงด้วยเถิด ให้น้อมจิตเมตตาไปให้ทั่วถึงด้วย เราจะให้อภัยและน้อมใจปรารถนาดี ขอเขาเหล่านั้น จงร่มเย็นเป็นสุขเถิด ให้น้อมจนซาบซึ้ง รู้สึกเบาในกาย เบาในใจ เย็นทั้งกายเย็นทั้งใจ ให้ชุ่มเย็นอยู่ภายในสักระยะหนึ่ง

ในที่สุดชีวิตแท้ ๆ นั้นก็ต้องเข้าถึงความอิสระ สงบเย็น ประกอบด้วยคุณธรรมด้วย ชีวิตที่มีแต่การจ่ายออกสลัดออก ถึงจะได้เติบโต เข้าสู่ชีวิตที่เป็นความอิ่มบริสุทธิ์ เต็มไปด้วยความอิสระ น้อมเข้าไปชื่นชม เพราะมิช้ามินาน ร่างกายธาตุขันธ์ต่าง ๆ ที่จับกลุ่มประชุมกันเข้านี้ ก็ต้องแตกกายทำลายขันธ์ไปโดยแน่นอน เพราะฉะนั้น คุณธรรมและความรู้แจ้งเป็นการเห็นแจ้งในสภาวธรรมตามความเป็นจริง และสลัดวาง เรียกว่าสลัดออกเสีย มีแต่ความโปร่งเบาและเมตตาอันบริสุทธิ์ และค่อย ๆ ก่ออานุภาพ หรือก่อประกายด้วยเมตตาอันยิ่ง และจะสูงยิ่งขึ้นยิ่งขึ้นด้วยการที่เราเจริญภาวนา น้อมเข้าไปอยู่เสมอ

ท่านผู้ใดมีจิตกุศลจะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดแจ้งมูลนิธิธรรมลีลาก่อน
หากพิมพ์เพื่อจำหน่าย ขอสงวนลิขสิทธิ์

ISBN ๙๗๔-๗๔๘๒-๓๐-๔

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เมษายน ๒๕๓๕ จำนวน ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

โดย กองทุนสุญญตาธรรมทาน

พิมพ์ปก โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์

พิมพ์เนื้อใน โรงพิมพ์สหมิตร

มูลนิธิธรรมลีลา

มูลนิธิธรรมลีลา
ตู้ ปณ. ๒๔ ราชเทวี
กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐
โทร. ๒๑๕-๖๔๑๓, ๔๖๗-๑๕๔๐
Fax. ๒๑๕-๗๒๖๖

สงวนลิขสิทธิ์

มูลนิธิธรรมลีลา
โดย คณะศิษย์พระอาจารย์ยันตระ อมโร

มูลนิธิธรรมลีลา จัดตั้งขึ้นในปี พ.ศ.๒๕๒๗ โดยคณะศิษย์ชาวจันทบุรีและตราด เพื่อถวายเป็นอนุสรณ์และเป็นอาจาริยบูชาแก่**พระอาจารย์ยันตระ อมโร** ซึ่งท่านได้อนุโมทนาและตั้งชื่ออันเป็นสิริมงคลให้ โดยมี *นายบุญนาค สายสว่าง* (ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรีในสมัยนั้น) เป็นประธานคนแรก และ *พล.ร.อ.สมัคร สายวงศ์* เป็นประธานคนปัจจุบัน

มูลนิธิธรรมลีลาได้ดำเนินงานตามวัตถุประสงค์หลักคือ เผยแผ่พระธรรมและกิจกรรมของพุทธศาสนา ช่วยเหลือพระเณรที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และร่วมมือกับองค์การกุศลอื่น ๆ เพื่อสาธารณประโยชน์ ทั้งนี้ให้เป็นไปตามเจตนารมณ์และสอดคล้องกับปฏิปทาอันงดงามของพระอาจารย์ มูลนิธิฯ ได้จัดทำโครงการหลายโครงการขึ้น ได้แก่ **โครงการพิพิธภัณฑ์เทปธัมโมวาท โครงการเทปธรรมทาน โครงการพิพิธภัณฑ์รูปและสไลด์รวมทั้งวิดีโอเทป โครงการหนังสือธรรมทาน** เป็นต้น

สำหรับ**โครงการหนังสือธรรมทาน**นั้น ได้เริ่มขึ้นครั้งแรก ในปี พ.ศ.๒๕๒๙ เล่มแรกที่จัดพิมพ์คือ "สายธารแห่งธรรม" อันเป็นหนังสืออนุสรณ์แห่งการก่อตั้งสำนักป่าสุญญตาราม กาญจนบุรี จนบัดนี้นับรวมได้กว่า ๑๐ เรื่องแล้ว อาทิเช่น น้อมสู่จิต ธรรมชาติสอนธรรม ธรรมข้ามโลก ยันตราจาริก รอยจาริก The Path of the Sun อริยทรัพย์ Heart Blossom อุทยานธรรม การฝึกจิต เป็นต้น ในการจัดพิมพ์แต่ละครั้ง มูลนิธิธรรมลีลาได้รับความร่วมมือด้วยดีตลอดมาจาก **กองทุนสุญญตาธรรมทาน** ซึ่งชาวกาญจนบุรีเป็นผู้ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่เมื่อครั้งพิมพ์หนังสือ "สายธารแห่งธรรม" มูลนิธิธรรมลีลาขอขอบคุณกองทุนสุญญตาธรรมทานไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และหนังสือเหล่านี้ส่วนใหญ่ได้นำไปถวายพระอาจารย์แจก ที่เหลือนอกนั้นได้มอบให้ห้องสมุดต่าง ๆ ทั้งที่วัด โรงพยาบาล โรงเรียน มหาวิทยาลัย และเรือนจำ รวมทั้งผู้สนใจทั่วไปซึ่งแจ้งความประสงค์ขอมา

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๒ พระอาจารย์ยันตระ อมโร
ได้มาจำพรรษา ณ ถ้ำห้วยบอน เชียงใหม่
ท่านได้เขียนภาพนี้ไว้บนผนังถ้ำและ
อธิบายความหมายของภาพโดยย่อดังนี้

ปัญญาเห็นแจ้งเมื่อถึงพร้อม
จะอิสระออกจากวัฏฏสงสาร
ท้ายที่สุด จิตที่เห็นแจ้งจริง
เกิดจากการปล่อยวาง
เพราะเกิดจากสติปัญญา
ที่อบรมจนถึงพร้อมแล้ว

For Free Distribution